

Cursos de adultos

# NATACIÓN PARA MAYORES DE 65 AÑOS

Las personas mayores de 65 años también pueden practicar natación con regularidad, lo que les permitirá notar sus efectos beneficiosos. En esta etapa de la vida, la natación contribuye a mejorar el sistema cardio-respiratorio muscular, favorece la actividad física en personas obesas, con patologías de columna vertebral, y resultará muy conveniente en aquellas personas que fuera del agua tienen problemas para practicar otro tipo actividades físicas. La natación ejerce efectos hidroterapéuticos y mejora los síntomas de enfermedades de carácter óseo, articular, muscular, motriz, etc.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos mayores de 65 años cumplidos en el año del curso	Lunes, miércoles y viernes (15 plazas)	09:45 – 10:30 H 13:15 – 14:00 H (viernes de 12:30 A 13:15H)
<b>INSTALACIÓN:</b> PISCINA "MODESTO EIROA"		

## PROCESO INSCRIPCIÓN

### PREINSCRIPCIÓN

Del 9 de julio al 10 de septiembre  
En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es) de 9 h a 23:59 h, de cada día.  
En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

### ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.  
Sorteo público el 13 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

### PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristalerías del Ayuntamiento  
En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es)

### FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Del 17 al 26 de septiembre los admitidos, en la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h y de 17 h a 20 h.

3 DÍAS A LA SEMANA

36,10 €  
al mes

32,49 €

-10% tarjeta ciudadano

14,44 €

-60% abonado PMD



1ER PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN  
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO  
Del 1 octubre al 30 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES  
Plaza Constitución, 1